



NUTRITIONAL NEEDS OF PRESCHOOL CHILDREN

Nancy E. Schwartz, Ph.D
Assistant Professor
Division of Human Nutrition
School of Home Economics
University of British Columbia

Nutrition is one of the chief elements of good health for young children, as food and nutrition affect both the growth and social behavior of children. Food serves 3 general functions which are extremely important for the preschooler: (1) Food supplies body fuel or energy, (2) Food supplies the many nutrients essential to growth and development, and (3) Mealtime provides pleasure and satisfaction.

Children are born without food prejudices, but distinct patterns of likes and dislikes develop rapidly. Each day, new eating habits are formed that may continue into adulthood, so it is important that these habits are good. It is far easier to help a child develop good eating habits than it is to correct poor habits.

A child's sense of taste and smell are very keen but must be developed gradually. In general, a young child will prefer foods that are mild-flavoured, colourful, crunchy in texture and lukewarm rather than foods that are spicy or strongly flavoured, stringy, lumpy, very dry or hot. Thus a raw carrot may be preferred to a cooked carrot because of the texture difference, and brightly coloured foods may be preferred to the more drab looking foods.

Perhaps the most important point to remember when feeding young children is to provide a wide variety of food items. Variety is important in terms of colour, flavour, texture and shape so as to avoid monotony for the child, and in terms of foods within each food group so as to introduce the child to a large number of foods and provide required nutrients. There is no single food which contains all nutrients required for the normal growth of children. Each day's meals should include foods from all four food groups included in the British Columbia Daily Food Guide, to ensure the daily intake of required nutrients. Snacks are appropriate for the child who does not eat much at one sitting. It is important that between-meal snacks be chosen from the Daily Food Guide so they contribute to daily nutrient intake.

BESOINS DES ENFANTS D'ÂGE PRÉ-SCOLAIRE EN MATIÈRE DE NUTRITION

par *Nancy E. Schwartz, Ph.D*
Professeur adjoint
Département de nutrition humaine
École d'enseignement ménager
Université de la Colombie-Britannique

L'alimentation est l'un des facteurs les plus importants pour la bonne santé des jeunes enfants puisque la nourriture et l'alimentation conditionnent la croissance et le comportement social des enfants. La nourriture cumule 3 fonctions extrêmement importantes pour les enfants d'âge pré-scolaire: (1) Elle approvisionne le corps en combustibles ou en énergie, (2) elle fournit les aliments essentiels à la croissance et au développement et, (3) elle permet de faire des repas une activité agréable en même temps que satisfaisante.

Les enfants, quand ils naissent, n'ont pas de préjugés vis-à-vis la nourriture mais ils deviennent vite très sélectifs. Chaque jour, les enfants acquièrent de nouvelles habitudes qui pourront s'étendre jusqu'à leur vie adulte. Il est donc très important que ces habitudes soient bonnes. Aider l'enfant à développer de bonnes habitudes alimentaires est beaucoup plus facile que tenter de lui en faire perdre de mauvaises.

L'odorat et le goût de l'enfant sont très aiguisés mais doivent être développés graduellement. Le jeune enfant préfère généralement les aliments peu épicés, colorés, croustillants et tièdes aux aliments épicés, fibreux, grumeleux, très secs ou chauds. Ainsi, il pourra préférer une carotte crue à une carotte cuite à cause de sa texture différente et des aliments très colorés à d'autres moins voyants.

Le point le plus important à retenir lorsqu'il s'agit de nourrir de jeunes enfants est peut-être de leur présenter une grande variété d'aliments. La variété est importante en termes de couleur, de texture et de forme afin de ne pas créer chez l'enfant un sentiment de monotonie. Il est aussi important de varier les aliments faisant partie d'un même groupe pour permettre à l'enfant d'en goûter le plus grand nombre et d'en tirer tous les éléments nutritifs utiles. Des aliments provenant de chacune des catégories énumérées dans le Guide alimentaire quotidien de la Colombie-Britannique devraient être servis à chaque repas pour que l'enfant reçoive tous les éléments nutritifs dont il a besoin. Les collations sont appropriées si l'enfant ne mange pas beaucoup à l'heure des repas. Il est de prime importance que les aliments choisis en guise de collation soient sélectionnés parmi ceux énumérés dans le Guide alimentaire car ils contribueront à augmenter le nombre d'éléments nutritifs nécessaires quotidiennement à l'enfant.

GROUP	FOOD SOURCES	PRINCIPAL NUTRIENTS SUPPLIED	FUNCTION IN BODY	DAILY REQUIRED SERVING	1 CHILD-SIZE SERVING
GROUPE	SOURCE	PRINCIPAUX ÉLÉMENTS NUTRITIFS	FONCTION	PORTION QUOTIDIENNE	1 PORTION D'ENFANT
Protein	meat, fish, poultry, eggs, nuts, peanut butter, dried peas, beans, lentils	protein, iron, B vitamins	build and repair body tissues, aid conversion of food to energy	3 or more servings	1 oz. meat, fish or poultry 1 egg 2 tbs. peanut butter 1/2 cup dried peas, beans, lentils 1 weiner
Protéines	viande, poisson, volaille, oeufs, noix, beurre d'arachides, pois secs, fèves, lentilles	protéines, fer, vitamine B	former et réparer les tissus, aider à convertir la nourriture en énergie	3 portions ou plus	1 once de viande, de poisson, de volaille 1 oeuf 2 cuillères à table de beurre d'arachides 1/2 tasse de pois secs, de fèves, de lentilles 1 saucisse
Milk	milk, cheese, yogurt, ice cream, soup and pudding made with milk	calcium, phosphorus, vitamins A and D, protein, riboflavin	build and maintain healthy bones and teeth, build and repair body tissues, aid conversion of food to energy	4-6 servings	1/2 cup milk (4 oz) 1/2 oz. cheese 1/2 cup cottage cheese 1/2 cup yogurt, pudding, cream soup 1 1/2 scoops ice cream
Lait	lait, fromage, yaourt, crème glacée, soupes et poudings faits avec du lait	calcium, phosphore, vitamines A et D, protéines, riboflavine	former et maintenir une bonne ossature et de bonnes dents, former et réparer les tissus, aider à convertir la nourriture en énergie	4-6 portions	1/2 tasse de lait (4 on.) 1/2 once de fromage 1/2 tasse de fromage en crème 1/2 tasse de yaourt, pouding, soupe au lait 1 1/2 cuillère de crème glacée
Fruit and Vegetable	<u>Vitamin A rich foods</u> cantaloupe, carrots, squash, apricots, peaches, spinach, sweet potato, broccoli <u>Vitamin C rich foods</u> orange, grapefruit, tomatoes, strawberries, raw cabbage, broccoli, baked potato, green pepper	Vitamins A and C	maintain healthy gums and body tissues, maintain normal night vision and healthy skin	4 or more servings	1/4 cup juice 1/4 cup cooked fruit or vegetable 1/2 medium apple, orange, banana
Fruits et Légumes	<u>Aliments enrichis de Vitamine A</u> cantaloups, carottes, courges, abricots, pêches, épinards, patates sucrées, brocoli <u>Aliments enrichis de Vitamine C</u> , oranges, raisins, tomates, fraises, brocoli, pommes de terre cuites, chou cru, piments	Vitamines A et C	garder les gencives et les tissus sains, maintenir une vision de nuit normale et une peau en santé	4 portions ou plus	1/4 de tasse de jus 1/4 de tasse de fruits cuits ou de légumes 1/2 pomme, orange, banane (moyenne)
Bread and Cereal	whole-grain or enriched: bread, roll, muffin, cereal, rice, macaroni, spaghetti, noodles	Carbohydrates, iron, B vitamins	Provide energy, regulate vital body processes, convert food into energy	4 or more servings	1/2 slice bread 1/2 roll, muffin 1/4 cup cooked cereal rice, macaroni 1/2 cup ready-to-eat cereal
Pain et Céréales	pain, petits pains, "muffins", céréales, riz, macaroni, nouilles de blé entier ou enrichies	Hydrates de carbone, fer, vitamines B	Fournir l'énergie, convertir la nourriture en énergie, régulariser le fonctionnement de l'organisme	4 portions ou plus	1/2 tranche de pain 1/2 petit pain, "muffin" 1/4 tasse de céréales cuites, riz, macaroni 1/2 tasse de céréales prêtes à servir

The information on the following table is presented as a summary of the four food groups included in the B.C. Daily Food Guide, as related to the specific needs of the preschool aged child.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974.
Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5

Les renseignements contenus dans le tableau suivant constituent un résumé des 4 groupes d'aliments énumérés dans le Guide alimentaire quotidien de la Colombie-Britannique et visent à combler les besoins des enfants d'âge pré-scolaire.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974.
Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5

